



Il corpo come opportunità di crescita

Giona Morinini, psicologo e psicoterapeuta ATP e FSP

Le prime immagini che ci vengono in mente quando si parla di ‘corpo’ e di ‘prestazione’ sono probabilmente quelle di atleti e di squadre che si allenano e competono. Per un atleta il corpo è lo strumento che permette, attraverso gesti che combinano forza e abilità tecniche, di realizzare una prestazione individualmente oppure in relazione con altri atleti. Perché l’atleta possa conseguire prestazioni di eccellenza, oltre al corpo in movimento, entra in gioco anche la componente mentale e, più precisamente, il senso che egli attribuisce a ciò che sta compiendo. La situazione in gara o in allenamento può essere simile per più atleti, ma la rappresentazione che ognuno si costruisce dell’evento può favorire il raggiungimento dell’obiettivo oppure può rendere il percorso verso il successo più difficile e tortuoso. La componente mentale comprende gli aspetti cognitivi, ovvero gli elementi che vengono selezionati per dare un senso a ciò che si sta vivendo e che possono determinare quanto ci si senta capaci di affrontare la prestazione da realizzare. Oltre alla dimensione fisica, e all’aspetto cognitivo, occorre considerare anche la componente emotiva. Le emozioni diventano quindi, come cercherò di mostrare, un elemento fondamentale per poter eseguire una prestazione.

Al pari di un atleta che scende in campo, ogni persona che svolge un compito in cui mette in atto delle competenze specifiche sta realizzando una ‘prestazione’. Penso per esempio ai docenti e alle docenti quando insegnano in aula e sono chiamati a trasmettere conoscenze disciplinari, a favorire l’acquisizione di determinate competenze, di regole di comportamento o altro ancora. Ognuna di queste attività corrisponde a una ‘prestazione’: il docente che spiega un concetto alla propria classe è una persona che applica competenze specifiche in un determinato momento per raggiungere uno scopo prefissato. In ognuna di queste situazioni, il docente si relaziona con gli allievi attraverso il proprio corpo, che, a sua volta, interagisce con le componenti cognitive ed emotive associate alla prestazione da realizzare.

Oltre a essere un mezzo per produrre i gesti e le sensazioni funzionali al raggiungimento dei propri obiettivi, il corpo è infatti anche un importante vettore per dare senso a ciò che ci accade. Quando si è in relazione con gli altri, il corpo si attiva rendendo tangibili le emozioni che si provano. Si sente per esempio il cuore che inizia a battere più forte, la pancia che si chiude, le gambe che tremano oppure le ‘farfalle allo stomaco’ o, ancora, un senso generale di leggerezza. Quelle appena descritte

sono sensazioni corporee associate a specifiche emozioni (piacere, rabbia, paura, sorpresa, felicità o noia) che possono essere sperimentate nell’interazione con altre persone e che, allo stesso tempo, sono elementi preziosi per cogliere quello che sta accadendo nella relazione.

Riconoscendo le sensazioni corporee si ha quindi l’opportunità di attivare le sensazioni che facilitano la propria prestazione, sperimentando piacere e fiducia in quello che si fa. Svolgere un compito con piacere permette di affrontarlo con voglia, facilitando l’espressione delle proprie competenze e andando oltre le proprie aspettative, aumentando anche la motivazione, la concentrazione e la perseveranza. Allo stesso tempo il sentimento di fiducia in sé stessi attiva la sensazione di sentirsi capaci di fare quello che si sta facendo: è un aspetto fondamentale per sentirsi sicuri e per osare mettersi in situazioni che ci appaiono difficili, che richiedono di imparare cose nuove o di accrescere le nostre abilità.

Piacere e fiducia sono anche due elementi che stanno alla base del concetto di *flow*, ovvero quello stato psicofisiologico che corrisponde alle situazioni in cui ci si sente completamente immersi in quello che si sta facendo e si riesce ad esprimere al massimo il proprio potenziale (Csikszentmihályi 2011).

Parlando di emozioni, diventa importante sapersi incuriosire di ciò che si vive, esplorando quale sia l’impatto di determinate emozioni su di sé e sulle persone con le quali si è in relazione ed evitando di giudicare il proprio vissuto. Un’emozione non è mai sbagliata: se la si prova vuol dire che qualcosa l’ha attivata. Giudicando le emozioni, invece, si alimenta il timore di sbagliare e l’attenzione è maggiormente catturata da ciò che si vorrebbe evitare, piuttosto che focalizzata su ciò che si sta facendo. Quando questo accade, le emozioni più frequentemente sperimentate sono spesso ansia e paura, che sollecitano il corpo in modo molto diverso dal piacere e dalla fiducia. Incuriosirsi delle emozioni che si vivono vuol dire sfruttarle per dare senso a ciò che accade nella relazione. Per un docente, può essere la relazione con un allievo o con la classe, con i genitori dei propri allievi, con i colleghi e le colleghe o anche con i propri e le proprie responsabili. Le emozioni sorgono qualche millisecondo prima dei pensieri, ciò vuol dire che non possiamo impedire che esse appaiano; possiamo però accoglierle come qualcosa di utile, seppur non sempre facile da gestire.

Per esempio, quando appare, la rabbia è il segnale che sta accadendo qualcosa che si vorrebbe fosse diverso; la



Elena Velardi
3° anno di grafica – CSIA

paura ci avverte invece rispetto a un potenziale pericolo e, infine, la felicità è la manifestazione che sta succedendo qualcosa che ci fa bene. Ogni persona può vivere queste emozioni in situazioni diverse e una stessa situazione può attivare emozioni diverse in differenti persone. Se però, per esempio, si prova a ripensare a una situazione in cui ci si è arrabbiati, si può arrivare a mettere in luce cosa abbia attivato quest'emozione e quale sia l'aspetto che si sarebbe voluto differente. A questo punto,

ci si può chiedere cosa potremmo fare di diverso per trovarci, in futuro, in una situazione più simile a quella che vorremmo.

Chiedersi cosa potremmo fare per modificare una situazione che valutiamo come non ottimale è una domanda impegnativa, perché porta a mettersi in gioco come attori e attrici responsabili di ciò che si vive. Allo stesso tempo, interrogarsi su come sia possibile gestire una situazione in modo coerente con le proprie aspettative è

una via maestra per risentire le sensazioni di piacere e fiducia di cui sopra, sapendo di poter costruire attivamente un contesto che sia coerente con il messaggio che si vuole trasmettere.

La prospettiva appena indicata è alla base dell'approccio costruttivista (Guidano 1992). Porsi in un'ottica costruttivista consiste nel partire dall'assunto che il mondo esista solo attraverso gli occhi di chi lo guarda. Ognuno racconta ciò che vive dal proprio punto di vista e, per questo motivo, non è possibile definire in modo assoluto se qualcosa sia giusto o sbagliato. Diventa quindi più interessante chiedersi se quello che si sta facendo funziona oppure no. Questa domanda porta la persona a doversi chiedere se la propria maniera di agire la avvicini a ciò che desidera ottenere. A titolo d'esempio, anche in questo caso, possiamo nuovamente evocare la trasmissione di un concetto alla classe, la collaborazione con i colleghi, oppure la comunicazione con i genitori. Se ciò che si sta facendo funziona, il corpo trasmette sensazioni piacevoli e la voglia di continuare. Nel caso contrario, i segnali che ci arrivano sono più fastidiosi e ci invitano a proporre qualcosa di diverso, in modo da ricominciare ad avvicinarsi a ciò che si vuole ottenere.

In questi momenti il corpo può quindi essere di grande aiuto. Come detto in precedenza, attraverso il corpo si possono riconoscere le emozioni che si attivano nelle diverse situazioni vissute. Le emozioni possono innescare degli aspetti cognitivi, legati ai pensieri che appaiono per dare senso a quello che si sta vivendo. Le emozioni azionano anche delle componenti fisiologiche, che coinvolgono le attivazioni o disattivazioni dei sistemi cardiocircolatori e muscolo-scheletrici, con il cuore che inizia a battere più o meno forte, il respiro che viene alterato, i muscoli che si irrigidiscono o rilassano e così via.

Anche durante lo svolgimento del proprio lavoro le emozioni si attivano in modo simile, a volte in modo intenso e imprevedibile e altre volte in modo blando e impercettibile. Dovendo gestire un gruppo di ragazze e ragazzi, o bambine e bambini, il compito del docente o della docente è ancor più complesso perché deve tener conto delle attivazioni emotive che a volte lo o la spingerebbero ad agire istintivamente in un certo modo, ma la propria professionalità glielo impedisce. Anche in quest'ottica diventa quindi importante conoscere come funzionano le emozioni e quale sia il loro impatto sul corpo e sulla maniera di percepire il contesto, in modo da rendere quest'ultimo funzionale al proprio obiettivo.

Infatti, essendo l'insegnante in relazione con altre persone, vi è anche la componente emotiva degli allievi che rende il tutto ancora più complesso. Conoscere questi aspetti sarà la chiave per poterli gestire e sfruttare a proprio favore.

Giovanni Liotti ha sviluppato un modello di lettura di ciò che accade nella relazione, elaborando la teoria dei Sistemi motivazionali interpersonali (Liotti 2017). In questa modellizzazione, l'assunto di base è che vi è una serie di aspetti che motivano il proprio comportamento e attivano delle modalità relazionali specifiche. Ogni persona vive e sperimenta ognuna di queste modalità e questo a seconda di quello che vive o si aspetta dalla relazione. Le emozioni diventano la chiave d'accesso ai diversi sistemi motivazionali e, al contempo, sono l'elemento che permette di osservare in quale modalità relazionale ci si stia muovendo. Le modalità relazionali descritte in questo modello sono i sistemi di attaccamento-accudimento, cooperativo, agonistico e seduttivo.

Attaccamento e accudimento sono le due componenti di una relazione in cui qualcuno chiede protezione e qualcun altro offre un contesto in cui sentirsi al sicuro. L'attaccamento può essere attivato dal bambino o dalla bambina che si affaccia al mondo, come dall'allieva o dall'allievo in difficoltà con alcuni compagni o compagne. Questi due esempi, come ogni situazione in cui vengono manifestate le emozioni di paura, dolore o solitudine, attivano nell'altra persona sensazioni di tenerezza e desiderio di poter aiutare. In questo modo si attiva il sistema motivazionale attaccamento-accudimento, in cui una persona si prende cura dell'altra, facendola sentire al sicuro e protetta. Dal momento in cui le sensazioni di pericolo scompaiono, questo sistema motivazionale si disattiva.

Il sistema motivazionale cooperativo corrisponde alle situazioni in cui entrambe le parti della relazione mettono a disposizione le loro competenze e il loro impegno per raggiungere un obiettivo condiviso. In queste situazioni le emozioni più salienti sono la fiducia, il piacere e le sensazioni di condivisione e ascolto. L'assetto cooperativo permette di definire obiettivi comuni, di unire gli sforzi al fine di raggiungere la soddisfazione delle diverse persone coinvolte, che si tratti di un momento di riunione con i genitori oppure di confronto tra docenti appartenenti a uno stesso istituto. Quando l'obiettivo viene raggiunto, l'assetto cooperativo si disattiva e a questo punto, se lo si ritiene opportuno, potrà essere riattivato con un nuovo obiettivo comune.

Anche nelle situazioni in cui si propone un'attività di gruppo in classe, e ci si aspetta che gli allievi e le allieve collaborino, è utile assicurarsi che l'ambiente della classe in quel momento sia costituito da sensazioni di ascolto e fiducia, per facilitare l'apparire di un clima relazionale cooperativo.

Continuando nell'esame dei Sistemi motivazionali interpersonali di Liotti, nelle situazioni in cui le principali emozioni che si attivano sono la rabbia, il nervosismo o la provocazione, il clima è quello di sfida, in cui ognuno cerca di ottenere il massimo dalla situazione, a scapito degli altri. Questi aspetti corrispondono all'attivazione del sistema agonistico, in cui le due parti sono in contrasto e l'obiettivo di ognuna è di avere la meglio sull'altra. Questo stile relazionale è appropriato nelle situazioni in cui una parte deve mostrarsi autoritaria, per esempio quando vi sono delle regole che vanno fatte rispettare. Dal momento che una regola viene definita e condivisa, è importante che sia rispettata e nei momenti in cui qualcuno la infrange, sarà importante intervenire in modo chiaro ricordando l'accordo che era stato definito. Facendo questo, chi interviene rimane fermo sulla propria posizione, valorizzando il rispetto della regola e quindi mantenendo un assetto agonistico fino a quando la regola sarà rispettata. Il sistema motivazionale agonistico richiede molta energia, per questo motivo è importante valutare quando e quante volte sia opportuno entrarci. Inoltre, una delle emozioni che lo attiva è la rabbia, e a volte capita che la rabbia appaia ma la si noti solo in un secondo momento, mentre l'altra persona che è nella relazione la percepisce subito e viene indirizzata in un assetto relazionale agonistico, dando rimandi di sfida, come se si sentisse minacciata. Capita a volte che la prima persona non capisca come mai la seconda si comporti in questo modo. Questo può accadere tra colleghi e colleghe o con alcuni allievi o allieve e si riconosce dal momento che si percepisce una sensazione di fastidio nella relazione. Non si tratta di qualcosa di sbagliato, ma di un prezioso segnale che ci indica che si sta attivando un sistema motivazionale diverso da quello a cui si pensava. Rendersene conto, senza giudicarsi, offre un'ottima opportunità per riassetarsi in una modalità relazionale più funzionale e in cui ci si possa sentire più comodi.

L'ultimo sistema motivazionale descritto da Liotti corrisponde alla modalità seduttiva, che si ritrova nelle situazioni in cui si attuano dei comportamenti che fanno piacere all'altra persona per ottenere maggiore intimità nella relazione. Questo è osservabile nelle rela-

zioni tra allievi e allieve, in cui si sperimentano le prime relazioni amorose, come anche nelle situazioni in cui ci si spende in complimenti per costruire una situazione più facile o piacevole. Anche questa è una modalità relazionale che tutti e tutte sperimentano e può essere utile riconoscerla. Nel lavoro del o della docente con gli allievi e le allieve è importante che tale modalità rimanga finalizzata al compito educativo e alla gestione del gruppo.

In ognuna delle situazioni illustrate, il corpo diventa un canale privilegiato per osservare la modalità relazionale che si sta vivendo, sia il proprio corpo che quello delle persone con le quali si è in relazione. Il corpo permette quindi di vivere una coerenza tra ciò che si prova e il senso che viene dato alla situazione specifica. Questo non rende per forza semplice quello che accade, ma trasmette la sensazione di fiducia nei propri vissuti, poiché il corpo sta attivando delle emozioni pertinenti con ciò che accade. Questo aspetto diventa prezioso per continuare a sentirsi attore o attrice nel costruire il contesto nel quale ci si trova e anche per poter accogliere le diverse manifestazioni corporee delle persone con le quali si è in relazione, che siano allieve o allievi, i loro genitori, le colleghe o i colleghi e, infine, i propri o le proprie responsabili.

Inoltre, il linguaggio del corpo non necessita di parole. Provare piacere e fiducia nel proprio lavoro viene percepito da chi si ha di fronte senza il bisogno di doverlo esplicitare. Le manifestazioni corporee delle nostre emozioni fanno infatti parte della comunicazione implicita, che trasmette il clima emotivo indipendentemente e più rapidamente rispetto alle parole che vengono utilizzate.

Ritornando all'inizio del testo, dove il corpo è stato presentato come lo strumento che permette di realizzare ogni prestazione, abbiamo visto come attraverso di esso si vivano e condividano emozioni che, assieme all'aspetto cognitivo, sono elementi che influenzano la prestazione che si desidera compiere. Partendo dal presupposto che tutto possa essere insegnato e appreso, dal momento che se ne conosce la struttura e il funzionamento, osservare il modo in cui il corpo si attiva quando si è in relazione può essere un primo passo verso l'ottimizzazione della prestazione, e l'acquisizione di una sempre maggiore fiducia nel poter gestire anche le situazioni difficili che si incontrano.

Bibliografia

- Csikszentmihályi, Mihaly, *The psychology of optimal experience*, New York, Harper Collins Publisher, 2011.
- Guidano, Vittorio, *Il sé nel suo divenire. Verso una terapia cognitiva post-razionalista*, Torino, Bollati Boringhieri, 1992.
- Liotti, Giovanni, *L'evoluzione delle emozioni e dei sistemi motivazionali*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2017.
- Strepparava, Maria Grazia; Corrias, Deborah; Ravanelli, Laura, *Differenze individuali e consapevolezza emotiva nella formazione degli insegnanti della scuola primaria: teoria e ricerca*, in *Lavorare con le emozioni nell'approccio costruttivista*, a c. di Giorgio Rezzonico e Ivan De Marco, Torino, Bollati Boringhieri, 2012, pp. 153-172.